

令和6年4月の給食予定献立表

3歳以上児食

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える			
1	月	昼食	二色丼	鶏肉 卵	胚芽米 砂糖 油	グリーンピース	醤油 酒	402 kcal	
			野菜汁			大根 人参 さつまいも 葱	塩	16.8 g	
			バナナ			バナナ		9.4 g	
		おやつ	マフィン	卵 バター 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖			130 kcal	
2	火	昼食	ごはん		胚芽米			383 kcal	
			がんもどきの含め煮	豚肉 がんも	砂糖 片栗粉	玉葱 人参 えのき グリンピース	醤油	14.9 g	
			ごま和え	鶏肉	砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草	醤油	11.4 g	
			大根のみそ汁	味噌		大根 人参			
		おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェの素	39 kcal	
3	水	昼食	ごはん		胚芽米			406 kcal	
			豚肉とちくわの味噌からめ	豚肉 味噌 ウイナー 竹輪	油 砂糖 じゃが芋	人参 蒟蒻	醤油	12.9 g	
			きゅうりもみ	わかめ	砂糖	胡瓜	酢 塩	10.5 g	
			バナナ			バナナ			
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	71 kcal	
4	木	昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	426 kcal	
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌	砂糖	生姜	醤油 酒 みりん	15.3 g	
			スパゲティサラダ	ハム	パスタ マヨネーズ	人参 胡瓜		14 g	
			黄桃缶			黄桃缶			
		おやつ	蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			103 kcal	
5	金	昼食	ミニ食パン		食パン			350 kcal	
			魚のフライソース	たら 卵	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉葱 パセリ	塩 こしょう	15.7 g	
			ロースハムのサラダ	ハム	油 砂糖	キャベツ 胡瓜 人参	酢	15.2 g	
			ほうれん草のスープ		とうもろこし	ほうれん草 人参	コンソメ 塩		
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかりの素	109 kcal	
8	月	始業式 半日保育	昼食	ごはん		胚芽米		294 kcal	
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油 酒 みりん	12.8 g	
			五目みそ汁	わかめ 豆腐 味噌		人参 じゃが芋 椎茸		2.0 g	
			りんご			りんご			
			おやつ	フライドポテト(年少・長のみ)		油 じゃが芋		塩	117 kcal
9	火	半日保育	昼食	ごはん		胚芽米		345 kcal	
			ウイナーと野菜の炒め物	ウイナー	油 片栗粉	生姜 ピーマン 玉葱 人参 キャベツ もやし	醤油 塩 こしょう 鶏ガラ	9.3 g	
			かきたま汁	卵 豆腐			塩 醤油	9.1 g	
			黄桃缶			黄桃缶			
		おやつ	カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97 kcal	
10	水	半日保育	昼食	焼うどん	豚肉 鯉節 青のり	うどん 油 ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸	塩 こしょう 醤油	321 kcal
			駿河汁	黒はんぺん 味噌		大根 人参 白菜 葱		11.4 g	
			バナナ			バナナ		8.8 g	
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		わかめご飯の素	109 kcal	
11	木	半日保育	昼食	ふりかけごはん		胚芽米		426 kcal	
			関東風おでん	豚肉 厚揚げ 竹輪	砂糖 じゃが芋	大根 蒟蒻	醤油	14.2 g	
			野菜サラダ	鶏肉 味噌	マヨネーズ 砂糖 ごま	胡瓜 トマト キャベツ	酢	11.6 g	
			パイン缶			パイン缶			
		おやつ	チーズサンド	チーズ ハム	食パン マヨネーズ			87 kcal	
12	金	半日保育	昼食	バターロール		バターロール		塩 こしょう	421 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	とうもろこし 油	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ソース	16.8 g	
			もやしスープ	ベーコン		もやし 人参 ほうれん草	コンソメ 塩 醤油	19.2 g	
			甘夏缶			甘夏缶			
		おやつ	りんごゼリー			りんごジュース	ゼリーの素	51 kcal	
13	土	昼食	親子丼	卵 鶏肉	胚芽米 砂糖	玉葱 人参	醤油	385 kcal	
			みそ汁	豆腐 味噌		大根 葱		14.8 g	
			りんご			りんご		9.6 g	
		おやつ	バナナスティック				バナナスティック	90 kcal	
15	月	13時降園	昼食	カレーライス	豚肉 スキムミルク	胚芽米 油 じゃが芋	玉葱 人参	カレーフレーク	478 kcal
			キャベツとコーンのサラダ		とうもろこし マヨネーズ	キャベツ 胡瓜	チャツネ	12.3 g	
			みかん缶			みかん缶		16.8 g	
		おやつ	ココア蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 油		ココア	104 kcal	

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える			
16	火	13時降園	昼食	ごはん		胚芽米	塩 こしょう	374 kcal	
			ハンバーグステーキ	合挽肉 牛乳 卵	パン粉 砂糖	玉葱	ケチャップ ソース	15.1 g	
			フレンチサラダ	ハム	とうもろこし オリーブオイル 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢 塩	9.8 g	
			おやつ	ラスク	バター	食パン 砂糖		94 kcal	
17	水	13時降園	昼食	焼きそば	豚肉 青のり 鰹節	焼きそば麺 油	玉葱 人参 キャベツ もやし	ソース	359 kcal
			チンゲン菜ときのこのスープ		ごま油	チンゲン菜 しめじ	鶏ガラ 塩	9.5 g	
			バナナ			バナナ		11.5 g	
			おやつ	たぬきにぎり	青のり	胚芽米 天かす		麺つゆ	109 kcal
18	木	13時降園	昼食	ごはん		胚芽米		352 kcal	
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	生姜	醤油 酒	15.6 g	
			小松菜のナムル		砂糖 ごま油	小松菜 人参 もやし	鶏ガラ 醤油	7.8 g	
			わかめのみそ汁	わかめ 麩 味噌		玉葱 葱			
			おやつ	オレンジゼリー			オレンジジュース	ゼリーの素	50 kcal
19	金	13時降園	昼食	ミニ食パン		食パン		350 kcal	
			ポトフ	ウインナー ベーコン	じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	塩 醤油 コンソメ	14.6 g	
			春のサラダ	ハム	マヨネーズ	アスパラガス 胡瓜 レタス トマト	ケチャップ	12.1 g	
			おやつ	鮭にぎり		胚芽米		鮭ご飯の素	110 kcal
			20	土	通常保育開始	昼食	ごはん		胚芽米
肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻			醤油	10.2 g		
しめじとキャベツのみそ汁	味噌		しめじ キャベツ				12.7 g		
バナナ			バナナ						
おやつ	豆乳プリンタルト						豆乳プリンタルト	90 kcal	
22	月	通常保育開始	昼食	ふりかけごはん		胚芽米	ふりかけ	346 kcal	
			煮魚	鯖	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	15.2 g	
			キャベツの甘酢和え	わかめ	砂糖	キャベツ 胡瓜	酢 塩	6.4 g	
			南瓜のみそ汁	油揚げ 味噌		南瓜 椎茸			
			おやつ	お麩のラスク	麩 バター	砂糖			38 kcal
23	火	通常保育開始	昼食	ごはん		胚芽米		373 kcal	
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	油 砂糖 片栗粉	生姜 コシク 人参 椎茸 もやし チンゲン菜	醤油 塩 鶏ガラ	10.1 g	
			たたき胡瓜		ごま油 砂糖	胡瓜	酢	8.3 g	
			バナナ			バナナ			
			おやつ	ドーナッツ	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			142 kcal
24	水	通常保育開始	昼食	ごはん		胚芽米		425 kcal	
			筑前煮	鶏肉	油 砂糖 じゃが芋	ごぼう 人参 蒟蒻 椎茸 蓮根 いんげん	醤油 みりん	12.7 g	
			すまし汁	豆腐		ほうれん草	塩 醤油	6.5 g	
			バナナ			バナナ			
			おやつ	バナナケーキ	バター 卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ		252 kcal
25	木	通常保育開始	昼食	ごはん		胚芽米		427 kcal	
			コロッケ	豚肉 卵	じゃが芋 パン粉 油 小麦粉	玉葱 人参	コンソメ 塩	13.8 g	
			ハム入りおひたし	ハム 鰹節	砂糖	キャベツ ほうれん草	醤油	12.7 g	
			油揚げともやしのみそ汁	油揚げ 味噌		もやし 葱			
			おやつ	牛乳(全学年)	牛乳				
26	金	通常保育開始	昼食	ミニ食パン		食パン	ソース	411 kcal	
			ポークシチュー	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	ハヤシラーク デミグラス缶	15.0 g	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 胡瓜 レモン	塩	15.6 g	
			おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェの素	39.0 kcal
			27	土	通常保育開始	昼食	豚丼	豚肉	胚芽米 砂糖 ごま油
野菜のみそ汁	味噌		小松菜 キャベツ 玉葱 人参				12.3 g		
みかん缶			みかん缶				11.4 g		
おやつ	バナナスティック						バナナスティック	90 kcal	
30	火	通常保育開始	昼食			肉みそスパゲティ	豚肉 味噌	パスタ 油 砂糖	生姜 コシク 人参 椎茸 グリンピース
			ブロッコリーのサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー 人参		17.9 g	
			みかん缶			みかん缶		18.1 g	
			おやつ	焼きおにぎり		胚芽米 ごま油		麺つゆ	111.0 kcal